

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №36
Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом ГБДОУ детского
Сада №36
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.05.2023 № 8

УТВЕРЖДЕНА

Заведующий ГБДОУ детским садом №36
Невского района Санкт-Петербурга

Е.В. Димова
Приказ от 21.07.2023 № 8/п



«ВЕСЕЛЫЙ ФИТБОЛ»

Дополнительная общеобразовательная программа

СРОК ОСВОЕНИЯ 1 ГОД

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ 3-7 ЛЕТ

Разработчик:

Володина Анастасия Сергеевна

Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург 2023г.

Содержание

		Страница
1.	Целевой раздел дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
2.	Содержательный раздел дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	6
2.1	Учебный план работы по программе	6
2.2	Календарный учебный график	10
2.3	Требования к уровню освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	11
2.4	Рабочая программа Календарно-тематическое планирование	12
2.5	Оценочные материалы (педагогическая диагностика) достижения детьми планируемых результатов	24
2.6	Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся	30
3.	Организационный раздел дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	31
3.1	Максимально допустимая образовательная нагрузка	31
3.2	Методические материалы, средства обучения и воспитания	31
3.3	Приложение	33

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

<p>Основания разработки программы (документы и программно-методические материалы)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Федеральным Законом от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 25.07.2022) «Об образовании в Российской Федерации»; - Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155); - Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; - Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утв. Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196»; - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. №1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»; - Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 г. N 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»; -СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 г. Москва «Об утверждении санитарных правил»; - СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. №2 г. Москва «Об утверждении санитарных правил и норм»).
<p>Направленность</p>	<p>Дополнительная общеразвивающая программа «Фитболгимнастика» является Программой физкультурно-спортивной направленности, предполагает повышенный уровень освоения знаний и практических навыков в области физического развития, формирование интереса к спортивным достижениям, здоровью и здоровому образу жизни.</p>
<p>Актуальность</p>	<p>В последние годы все больше внимания уделяется физическому развитию детей, возможности проявления двигательных способностей, актуализации двигательного потенциала каждого ребенка в различных игровых ситуациях, способствующих повышению уровня физического развития и улучшению компенсаторных функций. Фитбол гимнастика это современное</p>

	направление физкультурно- оздоровительной работы с использованием мячей большого размера, обеспечивающее решение общеразвивающих и профилактических задач.
Новизна	Новизной и отличительной особенностью данной Программы является: - использование современного оборудования (фитбол - мячи), как средство оздоровления и развития физических качеств детей; - мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться на занятиях как предмет, снаряд или опора; - все обучение строится на основе интеграции физкультурных, оздоровительных и речевых задач. Программа имеет гибкий характер, что позволяет в зависимости от условий материальной базы, уровня физического развития и подготовленности занимающихся, рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечить ее выполнение.
Адресат	Дети дошкольного возраста (3-7 лет) Знания, умения, навыки воспитанники демонстрируют своим сверстникам, участвуя в праздниках-соревнованиях. Педагогическая целесообразность Программы объясняется развитием физических качеств и формированием интереса к спортивным достижениям, здоровью и здоровому образу жизни.
Объем и сроки реализации программы	32 занятия (01.10.2022г. - 31.05.2023г.)
Цель	Развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитболгимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.
Задачи	1. Укреплять здоровье детей с помощью фитболов. 2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку. 3. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов. 4. Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость. 5. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.
Условия реализации программы	Программа составлена с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста. <i>Условия набора и формирования групп</i> - по желанию обучающихся и родителей (законных представителей). <i>Условия формирования групп:</i> одновозрастные <i>Формы проведения занятий:</i> совместная двигательная деятельность <i>Формы организации деятельности обучающихся на занятии:</i> · фронтальная: работа педагога со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.); групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) <i>Материально-техническое оснащение программы:</i>

	<p>Технические средства обучения: Компьютер, мультимедийное оборудование, фитбол-мячи Дидактический и наглядный материал: Дидактические игры: «Массажные мячи»; «Азбука здоровья»; «Театр на руке»; Картотека альтернативной коммуникации. Схемы. Картотека стихов и загадок. Картотека наглядного материала. Конспекты. Иллюстрации.</p>
<p>Планируемые результаты освоения программы</p>	<p>1-й год обучения 3-4 лет: - способен удерживать правильную посадку на фитболе; - способен сохранять равновесие, выполняя упражнения на фитболе; - стремится к участию в подвижных играх с соблюдением основных правил. - проявляет интерес к новым упражнениям на фитболе; 2-й год обучения 4-5 лет: - самостоятельно и правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора. - способен выполнять упражнение на расслабление мышц, сохраняя координацию; - сохраняет длительное устойчивое равновесие, следит за осанкой при выполнении упражнений; - способен выполнять указания инструктора, реагировать на сигналы. - обладает необходимой координацией движений; 3-й год обучения 5-6 лет: - способен длительно сохранять равновесие на фитболе, правильную осанку; - способен поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами, - умеет оценивать свои движения и ошибки других; - способен удерживать равновесие, иметь развитую мелкую моторику; - способен выполнять упражнения с использованием фитболов в едином для всей группы темпе; 4-й год обучения 6-7 лет: - способен уверенно, и с хорошей амплитудой выполнять упражнения; - умеет координировать свои действия при выполнении общеразвивающих упражнений; - способен выполнять упражнения в едином для всей группы темпе; - проявляет самостоятельность, творчество, инициативу, активность; - сформирована привычка к здоровому образу жизни</p>

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ 2.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программой предусмотрен учебный план, в котором отражены названия тем, количество теоретических и практических часов, а так же учтены формы контроля.
(3-4 лет)

Номер п/п	Название раздела, темы	Количество мин, часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводно-ознакомительная встреча. Диагностика «Мой веселый, звонкий мяч»	15 мин	5	10	Наблюдение за детьми во время вводного занятия
2	«Эти разноцветные мячи»	15 мин	5	10	Наблюдение
3	«Паровозик»	15 мин	5	10	Наблюдение
4	«Гусеница»	15 мин	5	10	Наблюдение
5	«Догони мяч»	15 мин	5	10	Наблюдение
6	«Быстрый и ловкий»	15 мин	5	10	Наблюдение
7	«Волшебный сон»	15 мин	5	10	Наблюдение
8	«Ковбои»	15 мин	5	10	Наблюдение
9	«Бусинки»	15 мин	5	10	Наблюдение
10	«Черепашки»	15 мин	5	10	Наблюдение
11	«Птички в гнездышках»	15 мин	5	10	Наблюдение
12	«Обезьянки»	15 мин	5	10	Наблюдение
13	«Веселые зайчата»	15 мин	5	10	Наблюдение
14	«Здравствуй, солнце!»	15 мин	5	10	Наблюдение
15	«Воздушный шар»	15 мин	5	10	Наблюдение
16	«Зайчата»	15 мин	5	10	Наблюдение
17	«Ручеек»	15 мин	5	10	Открытое занятие для родителей
18	«Веселые старты»	15 мин	5	10	Наблюдение
19	« Жуки»	15 мин	5	10	Наблюдение
20	«Ветер»	15 мин	5	10	Наблюдение
21	«Вместе весело шагать»	15 мин	5	10	Наблюдение
22	«Непослушные мячи»	15 мин	5	10	Наблюдение
23	«Лови мяч»	15 мин	5	10	Наблюдение
24	«Гонка мячей»	15 мин	5	10	Наблюдение
25	«Два мяча»	15 мин	5	10	Наблюдение
26	«Будьте здоровы»	15 мин	5	10	Наблюдение
27	«Морские камушки»	15 мин	5	10	Наблюдение
28	«Хитрая лиса»	15 мин	5	10	Наблюдение
29	«Веселые затейники»	15 мин	5	10	Наблюдение
30	«Буратино»	15 мин	5	10	Наблюдение
31	«Сделай фигуру»	15 мин	5	10	Наблюдение
32	«Вперед к победе!» Диагностика.	15 мин	5	10	Наблюдение Диагностика (наблюдение , беседа,

					дидактическая игра)
	ИТОГО:	8 ч	2 ч 40 мин	5 ч 20 мин	

(4-5 лет)

Номер п/п	Название раздела, темы	Количество мин, часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводно-ознакомительная встреча. Диагностика «Мой веселый, звонкий мяч»	20 мин	5 мин	15 мин	Наблюдение за детьми во время вводного занятия Беседа, дидактическая игра, самостоятельная работа.
2	«Эти разноцветные мячи»	20 мин	5 мин	15 мин	Наблюдение
3	«Паровозик»	20 мин	5 мин	15 мин	Наблюдение
4	«Гусеница»	20 мин	5 мин	15 мин	Наблюдение
5	«Догони мяч»	20 мин	5 мин	15 мин	Наблюдение
6	«Быстрый и ловкий»	20 мин	5 мин	15 мин	Наблюдение
7	«Волшебный сон»	20 мин	5 мин	15 мин	Наблюдение
8	«Ковбои»	20 мин	5 мин	15 мин	Наблюдение,
9	«Бусинки»	20 мин	5 мин	15 мин	Наблюдение
10	«Птички в гнездышках»	20 мин	5 мин	15 мин	Наблюдение
11	«Черепahi»	20 мин	5 мин	15 мин	Наблюдение
12	«Обезьянки»	20 мин	5 мин	15 мин	Наблюдение
13	«Веселые зайчата»	20 мин	5 мин	15 мин	Наблюдение
14	«Воздушный шар»	20 мин	5 мин	15 мин	Наблюдение
15	«Здравствуй, солнце!»	20 мин	5 мин	15 мин	Наблюдение
16	«Зайчата»	20 мин	5 мин	15 мин	Наблюдение
17	«Ручеек»	20 мин	5 мин	15 мин	Открытое занятие для родителей
18	«Веселые старты»	20 мин	5 мин	15 мин	Наблюдение
19	« Жуки»	20 мин	5 мин	15 мин	Наблюдение
20	«Ветер»	20 мин	5 мин	15 мин	Наблюдение
21	«Вместе весело шагать»	20 мин	5 мин	15 мин	Наблюдение
22	«Непослушные мячи»	20 мин	5 мин	15 мин	Наблюдение
23	«Лови мяч»	20 мин	5 мин	15 мин	Наблюдение
24	«Гонка мячей»	20 мин	5 мин	15 мин	Наблюдение
25	«Два мяча»	20 мин	5 мин	15 мин	Наблюдение
26	«Будьте здоровы»	20 мин	5 мин	15 мин	Наблюдение
27	«Морские камушки»	20 мин	5 мин	15 мин	Наблюдение
28	«Хитрая лиса»	20 мин	5 мин	15 мин	Наблюдение
29	«Веселые	20 мин	5 мин	15 мин	Наблюдение

	затейники»				
30	«Буратино»	20 мин	5 мин	15 мин	Наблюдение
31	«Сделай фигуру»	20 мин	5 мин	15 мин	Наблюдение
32	«Вперед к победе!» Диагностика. Итоговые занятия	20 мин	5 мин	15 мин	Диагностика (наблюдение)Наблюдение
	ИТОГО:	10 часов 40 мин	2 часа 40 минут	8 часов	

(5-6 лет)

Номер п/п	Название раздела, темы	Количество мин, часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводно-ознакомительная встреча. Диагностика «Эти разноцветные мячи»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение за детьми во время вводного занятия
2	Мой веселый звонкий мяч»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение
3	Бусинки»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение
4	«Паровозик»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение
5	«Гусеница»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение
6	«Догони мяч»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение
7	«Быстрый и ловкий»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение
8	«Волшебный сон»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение
9	«Ковбой»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение
10	«Здравствуй, солнце!»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение
11	«Птички в гнездышках»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение
12	Обезьянки»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение
13	«Веселые зайчата	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение,
14	«Воздушный шар»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение
15	«Веселые старты»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение
16	«Зайчата»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение
17	«Ручеек»	25 мин	5 мин	20 мин	Открытое занятие для родителей
18	«Гонка мячей»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение
19	«Два мяча»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение
20	«Хитрая лиса»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение
21	«Черепahi»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение
22	«Вместе весело шагать»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение
23	«Ветер»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение
24	« Жуки»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение
25	«Непослушные мячи»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение
26	«Будьте здоровы»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение

27	«Лови мяч»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение
28	«Морские камушки»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение
29	«Веселые затейники»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение
30	«Буратино»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение
31	«Сделай фигуру»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение
32	«Вперед к победе!» Диагностика. Итоговые занятия:	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение
	ИТОГО:	13 часов 20 минут	2 часа 40 минут	10 часов 40 минут	

(6-7 (8) лет)

Номер п/п	Название раздела, темы	Количество мин, часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводно-ознакомительная встреча. Диагностика «Эти разноцветные мячи»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение за детьми во время вводного занятия Беседа, дидактическая игра, самостоятельная работа.
2	«Мой веселый звонкий мяч»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение
3	«Бусинки»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение
4	«Паровозик»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение
5	«Гусеница»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение
6	«Догони мяч»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение
7	«Быстрый и ловкий»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение
8	«Волшебный сон»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение
9	«Ковбои»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение
10	«Здравствуй, солнце!»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение
11	«Птички в гнездышках»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение
12	«Обезьянки»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение
13	«Веселые зайчата»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение,
14	«Воздушный шар»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение
15	«Веселые старты»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение
16	«Зайчата»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение
17	«Ручеек»	30 мин	5 мин	25 мин	Открытое занятие для родителей
18	«Гонка мячей»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение
19	«Два мяча»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение
20	«Хитрая лиса»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение
21	«Черепahi»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение
22	«Вместе весело шагать»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение

23	«Ветер»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение
24	« Жуки»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение
25	«Непослушные мячи»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение
26	«Лови мяч»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение
27	«Будьте здоровы»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение
28	«Морские камушки»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение
29	«Веселые затейники»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение
30	«Буратино»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение
31	«Сделай фигуру»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение
32	«Вперед к победе!» Диагностика. Итоговые занятия:	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение Диагностика
	ИТОГО:	16 часов	2 часа 40 минут	13 часов 20 минут	

Сводный учебный план

№	Название программы	Год обучения				Всего часов
		1-й	2-й	3-й	4-ый	
1	«Фитболгимнастика»	8 часов	10 час 20 минут	13 час 20 минут	16 часов	47 ч 40 мин

2.2 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитболгимнастика»

Объем и сроки освоения Программы определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей обучающихся и СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 г. Москва «Об утверждении санитарных правил; СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиеническими нормативами и требованиями к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. №2 г. Москва «Об утверждении санитарных правил и норм).

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 октября	31 мая	16	16	8 часов	1 занятие в неделю

2 год	1 октября	31 мая	16	16	10 час 20 минут	1 занятие в неделю
3 год	1 октября	31 мая	16	16	13 часов 20 минут	1 занятие в неделю
4 год	1 октября	31 мая	16	16	16 часов	1 занятие в неделю

2.3 Требования к уровню освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитболгимнастика»

Уровень освоения программы	Показатели		Целеполагание	Требования к результативности освоения программы
	Срок реализации	Максимальный объем программы в год		
Общекультурный	1-4 года	до 144 ч.	<ul style="list-style-type: none"> · формирование и развитие творческих способностей детей; · формирование общей культуры учащихся; · удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании; · формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; · укрепление здоровья и организация свободного времени 	<ul style="list-style-type: none"> □ освоение прогнозируемых результатов программы □ презентация результатов на уровне учреждения

2.4 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Календарно-тематическое планирование

1 подгруппа

	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
Октябрь		
1 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Мой веселый, звонкий мяч»</p> <p style="text-align: center;">Цель: Создать представления о форме и физических свойствах фитбола</p> <ul style="list-style-type: none"> -Разучить прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой» -Разучить прокатывание фитбола до ориентира, вокруг ориентира. -Стимулировать развитие анализаторных систем, проприоцептивной чувствительности; 	1
2 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Эти разноцветные мячи»</p> <p style="text-align: center;">Цель: Разучить правильную посадку на фитболе.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разучить правильную посадку на фитбол - Способствовать развитию координационных способностей 	1
3 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: “Паровозик”</p> <p style="text-align: center;">Цель: Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Создать представление о технике безопасности при выполнении упражнений на фитбол- мячах - Совершенствовать правильную посадку на фитбол - Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям. 	1
4 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Гусеница»</p> <p style="text-align: center;">Цель: Формировать и закреплять навык правильной осанки</p> <ul style="list-style-type: none"> - Способствовать укреплению мышц спины - Способствовать укреплению мышц брюшного пресса - Разучить технику выполнения упражнений из исходного положения сидя на фитболе 	1
Ноябрь		
1 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Догони мяч»</p> <p style="text-align: center;">Цель: Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Закрепить технику выполнения упражнений в исходном положении сидя на мяче - Разучить технику выполнения упражнений в исходном положении лежа на мяче на спине - Способствовать укреплению мышц брюшного пресса 	1
2 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Быстрый и ловкий”</p> <p style="text-align: center;">Цель: Ознакомить с приемами самостраховки</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разучить элементы самостраховки на занятиях фитбол гимнастикой - Закрепить технику выполнения упражнений в исходном положении лежа на мяче на спине - Способствовать укреплению ягодичных мышц 	1
3 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Волшебный сон”</p> <p style="text-align: center;">Цель: Закреплять навык правильной осанки.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Способствовать укреплению мышц спины - Закреплять навык правильной осанки на занятиях фитбол гимнастикой - Разучить технику перехода из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди 	1
4 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Ковбой»</p> <p style="text-align: center;">Цель: Вызывать и поддерживать интерес к двигательной</p>	1

	<p>деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разучить упражнения с фитболом в исходном положении стоя на коленях - Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям. - Разучить упражнения с фитболом в исходном положении стоя на двух ногах 	
Декабрь		
1 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Бусинки»</p> <p>Цель: Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разучить технику выполнения покачиваться на фитболе - Разучить выполнение упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе - Способствовать сохранению осанки при выполнении упражнений в сочетании с покачиванием на фитболе 	1
2 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Черепахи»</p> <p>Цель: Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Закрепить элементы самостраховки на занятиях фитбол гимнастикой - Воспитывать осознанное отношение на занятиях фитбол гимнастикой - Способствовать сохранению правильной осанки 	1
3 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Птички в гнездышках»</p> <p>Цель: Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепить технику выполнения упражнений на фитболе из исходного положения стоя на коленях - Побуждать к проявлению настойчивости на занятиях фитбол гимнастикой - Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям. 	1
4 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Обезьянки»</p> <p>Цель: Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям. - Способствовать развитию чувства коллективизма 	1
Январь		
1 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Веселые зайчата»</p> <p>Цель: Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Совершенствовать технику выполнения упражнений на фитбол мяче с сохранением правильной осанки - Способствовать укреплению мышц формирующих и поддерживающих правильную осанку - Разучить технику выполнения упражнения на фитболе при уменьшении площади опоры. 	1
2 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Воздушный шар»</p> <p>Цель: Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Способствовать развитию равновесия - Разучить выполнение упражнений с фитболом в исходном положении стоя на двух ногах - Разучить выполнение упражнений с фитболом в исходном положении стоя на одной ноге 	1
3 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Здравствуй, солнце!»</p>	1

	<p>Цель: Тренировать чувство равновесия и координацию движения</p> <ul style="list-style-type: none"> - Закрепить выполнение упражнений с фитболом в исходном положении стоя на двух ногах - Совершенствовать выполнение упражнений с фитболом в исходном положении стоя на одной ноге - Способствовать укреплению ягодичных мышц 	
4 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Зайчата»</p> <p>Цель: Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Способствовать сохранению осанки при выполнении упражнений в сочетании с покачиванием на фитболе - Способствовать укреплению мышц спины 	1
Февраль		
1 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Ручеек»</p> <p>Цель: Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разучить технику выполнения упражнений на расслабление с фитболом - Способствовать развитию чувства коллективизма 	1
2 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Веселые старты»</p> <p>Цель: Закреплять навык правильной осанки.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Способствовать укреплению мышц формирующих и поддерживающих правильную осанку - Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям. 	1
3 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: « Жуки»</p> <p>Цель: Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Способствовать увеличению эластичности мышц - Разучить технику выполнения упражнений на растягивание на фитболе - Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх. 	1
4 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Ветер»</p> <p>Цель: Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Способствовать развитию чувства ритма - Воспитывать чувство коллективизма 	1
Март		
1 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Вместе весело шагать»</p> <p>Цель: Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Способствовать укреплению мышц плечевого пояса - Увеличивать объем движений рук - Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью 	1
2 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Непослушные мячи»</p> <p>Цель: Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Закрепить технику выполнения упражнений на фитболе из исходного положения стоя на двух ногах, на одной ноге - Побуждать к проявлению настойчивости на занятиях футбол гимнастикой - Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям 	1
3 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Лови мяч»</p> <p>Цель: Совершенствовать качество выполнения</p>	1

	<p>упражнений в равновесии.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью - Совершенствовать технику выполнения упражнений на фитбол мяче из исходного положения на одной ноге 	
4 неделя	<p align="center">Тема: «Гонка мячей»</p> <p>Цель: Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разучить прыжки на двух ногах с проведением - Способствовать укреплению ягодичных мышц - Совершенствовать технику выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе 	1
Апрель		
1 неделя	<p align="center">Тема: «Два мяча»</p> <p>Цель: Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.</p> <p>Воспитывать осознанное отношение на занятиях фитбол – гимнастикой</p> <ul style="list-style-type: none"> - Способствовать развитию чувства коллективизма 	1
2 неделя	<p align="center">Тема: «Будьте здоровы»</p> <p>Цель: Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки</p> <ul style="list-style-type: none"> - Закреплять технику выполнения упражнений в исходном положении лежа на спине на мяче - Способствовать укреплению мышц спины и брюшного пресса 	1
3 неделя	<p align="center">Тема: «Морские камушки»</p> <p>Цель: Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разучить выполнение упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе - Способствовать сохранению осанки при выполнении упражнений в сочетании с покачиванием на фитболе 	1
4 неделя	<p align="center">Тема: «Хитрая лиса»</p> <p>Цель: Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Способствовать развитию чувства коллективизма - Совершенствовать технику выполнения комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. - Способствовать увеличению объема движений рук 	1
Май		
1 неделя	<p align="center">Тема: «Веселые затейники»</p> <p>Цель: Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Формировать правильную осанку - Закрепить технику выполнения комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. - Способствовать увеличению объема движений рук 	1
2 неделя	<p align="center">Тема: «Буратино»</p> <p>Цель: Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Способствовать развитию чувства коллективизма - Разучить технику выполнения упражнений в парах сидя на фитболе 	1
3 неделя	<p align="center">Тема: «Сделай фигуру»</p> <p>Цель: Тренировать чувство равновесия и координацию движения</p>	1

	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку - Разучить технику выполнения упражнений в парах стоя - Закрепить технику выполнения упражнений в парах сидя на фитболе 	
4 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Вперед к победе!»</p> <p>Цель: Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям. - Способствовать развитию чувства коллективизма - Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью 	1

2 подгруппа

	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
Октябрь		
1 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Мой веселый, звонкий мяч»</p> <p>Цель: Создать представления о форме и физических свойствах фитбола</p> <ul style="list-style-type: none"> -Разучить прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой» -Разучить прокатывание фитбола до ориентира, вокруг ориентира. -Стимулировать развитие анализаторных систем, проприоцептивной чувствительности; 	1
2 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Эти разноцветные мячи»</p> <p>Цель: Разучить правильную посадку на фитболе.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разучить правильную посадку на фитбол - Способствовать развитию координационных способностей 	1
3 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Паровозик»</p> <p>Цель: Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Создать представление о техники безопасности при выполнении упражнений на фитбол- мячах - Совершенствовать правильную посадку на фитбол - Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям. 	1
4 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Гусеница»</p> <p>Цель: Формировать и закреплять навык правильной осанки</p> <ul style="list-style-type: none"> - Способствовать укреплению мышц спины - Способствовать укреплению мышц брюшного пресса - Разучить технику выполнения упражнений из исходного положения сидя на фитболе 	1
Ноябрь		
1 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Догони мяч»</p> <p>Цель: Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Закрепить технику выполнения упражнений в исходном положении сидя на мяче - Разучить технику выполнения упражнений в исходном положении лежа на мяче на спине - Способствовать укреплению мышц брюшного пресса 	1
2 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Быстрый и ловкий»</p> <p>Цель: Ознакомить с приемами самостраховки</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разучить элементы самостраховки на занятиях фитбол гимнастикой - Закрепить технику выполнения упражнений в исходном положении лежа на мяче на спине - Способствовать укреплению ягодичных мышц 	1

3 неделя	<p align="center">Тема: «Волшебный сон»</p> <p>Цель: Закреплять навык правильной осанки.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Способствовать укреплению мышц спины - Закреплять навык правильной осанки на занятиях фитбол гимнастикой - Разучить технику перехода из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди 	1
4 неделя	<p align="center">Тема: «Ковбои»</p> <p>Цель: Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разучить упражнения с фитболом в исходном положении стоя на коленях - Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям. - Разучить упражнения с фитболом в исходном положении стоя на двух ногах 	1
Декабрь		
1 неделя	<p align="center">Тема: «Бусинки»</p> <p>Цель: Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разучить технику выполнения покачиваться на фитболе - Разучить выполнение упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе - Способствовать сохранению осанки при выполнении упражнений в сочетании с покачиванием на фитболе 	1
2 неделя	<p align="center">Тема: «Черепахи»</p> <p>Цель: Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Закрепить элементы самостраховки на занятиях фитбол гимнастикой - Воспитывать осознанное отношение на занятиях фитбол гимнастикой - Способствовать сохранению правильной осанки 	1
3 неделя	<p align="center">Тема: «Птички в гнездышках»</p> <p>Цель: Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепить технику выполнения упражнений на фитболе из исходного положения стоя на коленях - Побуждать к проявлению настойчивости на занятиях фитбол гимнастикой - Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям. 	1
4 неделя	<p align="center">Тема: «Обезьянки»</p> <p>Цель: Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям. - Способствовать развитию чувства коллективизма 	1
Январь		
1 неделя	<p align="center">Тема: «Веселые зайчата»</p> <p>Цель: Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Совершенствовать технику выполнения упражнений на фитбол мяче с сохранением правильной осанки - Способствовать укреплению мышц формирующих и поддерживающих правильную осанку - Разучить технику выполнения упражнения на фитболе 	1

	при уменьшении площади опоры.	
2 неделя	Тема: «Воздушный шар» Цель: Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. - Способствовать развитию равновесия - Разучить выполнение упражнений с фитболом в исходном положении стоя на двух ногах - Разучить выполнение упражнений с фитболом в исходном положении стоя на одной ноге	1
3 неделя	Тема: «Здравствуй, солнце!» Цель: Тренировать чувство равновесия и координацию движения - Закрепить выполнение упражнений с фитболом в исходном положении стоя на двух ногах - Совершенствовать выполнение упражнений с фитболом в исходном положении стоя на одной ноге - Способствовать укреплению ягодичных мышц	1
4 неделя	Тема: «Зайчата» Цель: Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки. - Способствовать сохранению осанки при выполнении упражнений в сочетании с покачиванием на фитболе - Способствовать укреплению мышц спины	1
Февраль		
1 неделя	Тема: «Ручеек» Цель: Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе. - Разучить технику выполнения упражнений на расслабление с фитболом - Способствовать развитию чувства коллективизма	1
2 неделя	Тема: «Веселые старты» Цель: Закреплять навык правильной осанки. - Способствовать укреплению мышц формирующих и поддерживающих правильную осанку - Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям.	1
3 неделя	Тема: « Жуки» Цель: Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола. - Способствовать увеличению эластичности мышц - Разучить технику выполнения упражнений на растягивание на фитболе - Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.	1
4 неделя	Тема: «Ветер» Цель: Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. - Способствовать развитию чувства ритма - Воспитывать чувство коллективизма	1
Март		
1 неделя	Тема: «Вместе весело шагать» Цель: Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма. - Способствовать укреплению мышц плечевого пояса - Увеличивать объем движений рук - Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью	1
2 неделя	Тема: «Непослушные мячи» Цель: Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к	1

	<p>качественному выполнению движений.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Закрепить технику выполнения упражнений на фитболе из исходного положения стоя на двух ногах, на одной ноге - Побуждать к проявлению настойчивости на занятиях фитбол гимнастикой - Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям 	
3 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Лови мяч»</p> <p>Цель: Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью - Совершенствовать технику выполнения упражнений на фитбол мяче из исходного положения на одной ноге 	1
4 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Гонка мячей»</p> <p>Цель: Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разучить прыжки на двух ногах с проведением - Способствовать укреплению ягодичных мышц - Совершенствовать технику выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе 	1
Апрель		
1 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Два мяча»</p> <p>Цель: Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Воспитывать осознанное отношение на занятиях фитбол – гимнастикой - Способствовать развитию чувства коллективизма 	1
2 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Будьте здоровы»</p> <p>Цель: Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки</p> <ul style="list-style-type: none"> - Закреплять технику выполнения упражнений в исходном положении лежа на спине на мяче - Способствовать укреплению мышц спины и брюшного пресса 	1
3 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Морские камушки»</p> <p>Цель: Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разучить выполнение упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе - Способствовать сохранению осанки при выполнении упражнений в сочетании с покачиванием на фитболе 	1
4 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Хитрая лиса»</p> <p>Цель: Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Способствовать развитию чувства коллективизма - Совершенствовать технику выполнения комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. - Способствовать увеличению объема движений рук 	1
Май		
1 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Веселые затейники»</p> <p>Цель: Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Формировать правильную осанку - Закрепить технику выполнения комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. 	1

	- Способствовать увеличению объема движений рук	
2 неделя	Тема: «Буратино» Цель: Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности. - Способствовать развитию чувства коллективизма - Разучить технику выполнения упражнений в парах сидя на фитболе	1
3 неделя	Тема: «Сделай фигуру» Цель: Тренировать чувство равновесия и координацию движения - Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку - Разучить технику выполнения упражнений в парах стоя - Закрепить технику выполнения упражнений в парах сидя на фитболе	1
4 неделя	Тема: «Вперед к победе!» Цель: Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. - Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям. - Способствовать развитию чувства коллективизма - Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью	1

3 подгруппа

неделя	Темы/направления деятельности	Основные задачи работы	Кол-во часов
октябрь			
1 неделя	Тема: «Эти разноцветные мячи» Цель: Создать представления о форме и физических свойствах фитбола. - Стимулировать развитие анализаторных систем, проприоцептивной чувствительности; - Развивать зрительное восприятие - Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью		1
2 неделя	Тема: «Мой веселый звонкий мяч» Цель: Создать представления о форме и физических свойствах фитбола. - Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям. - Совершенствовать прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой»		1
3 неделя	Тема: «Бусинки» Цель: Обучить правильной посадке на фитболе. - Способствовать развитию координационных способностей - Разучить правильную посадку на фитбол Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям.		1
4 неделя	Тема: «Паровозик» Цель: Обучить правильной посадке на фитболе - Способствовать развитию координационных способностей - Закрепить правильную посадку на фитбол - Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью		1
Ноябрь			
1 неделя	Тема: «Гусеница» Цель: Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении сидя		1

	<ul style="list-style-type: none"> - Разучить технику выполнения упражнений в исходном положении сидя на мяче - Способствовать укреплению мышц спины 	
2 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Догони мяч»</p> <p>Цель: Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении сидя</p> <ul style="list-style-type: none"> - Закрепить технику выполнения упражнений в исходном положении сидя на мяче - Способствовать укреплению мышц спины 	1
3 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Быстрый и ловкий»</p> <p>Цель: Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении лежа</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разучить технику выполнения упражнений в исходном положении лежа на мяче на спине - Разучить технику выполнения упражнений в исходном положении лежа на спине на полу - Способствовать укреплению мышц брюшного пресса 	1
4 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Волшебный сон»</p> <p>Цель: Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении лежа</p> <ul style="list-style-type: none"> - Закрепить выполнение упражнений в исходном положении лежа на мяче на животе - Совершенствовать выполнение упражнений в исходном положении лежа на животе на полу - Способствовать укреплению мышц брюшного пресса 	1
Декабрь		
1 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Ковбой»</p> <p>Цель: Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении стоя</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разучить упражнения с фитболом в исходном положении стоя на двух ногах - Разучить упражнения с фитболом в исходном положении стоя на одной ноге - Способствовать укреплению ягодичных мышц 	1
2 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Здравствуй, солнце!»</p> <p>Цель: Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении стоя</p> <ul style="list-style-type: none"> - Закрепить выполнение упражнений с фитболом в исходном положении стоя на двух ногах - Совершенствовать выполнение упражнений с фитболом в исходном положении стоя на одной ноге - Способствовать укреплению ягодичных мышц 	1
3 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Птички в гнездышках»</p> <p>Цель: Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении стоя на коленях</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разучить упражнения с фитболом в исходном положении стоя на коленях - Способствовать увеличению объема движений в верхнем плечевом поясе 	1
4 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Обезьянки»</p> <p>Цель: Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении стоя на коленях</p> <ul style="list-style-type: none"> - Совершенствовать выполнение упражнений с фитболом в исходном положении стоя на коленях - Способствовать увеличению объема движений в верхнем плечевом поясе - Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям. 	1
Январь		
1 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Веселые зайчата»</p> <p>Цель: Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений с фитболом</p>	1

	<ul style="list-style-type: none"> - Разучить положение правильной осанки при выполнении упражнений с фитболом - Способствовать развитию равновесия - Укреплять мышцы плечевого пояса 	
2 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Воздушный шар»</p> <p>Цель: Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений с фитболом</p> <ul style="list-style-type: none"> - Совершенствовать положение правильной осанки при выполнении упражнений с фитболом - Способствовать развитию равновесия - Укреплять мышцы плечевого пояса 	1
3 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Веселые старты»</p> <p>Цель: Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разучить выполнение упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе - Способствовать сохранению осанки при выполнении упражнений в сочетании с покачиванием на фитболе - Способствовать укреплению мышц спины 	1
4 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Зайчата»</p> <p>Цель: Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Закрепить выполнение упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе - Способствовать сохранению осанки при выполнении упражнений в сочетании с покачиванием на фитболе - Способствовать укреплению мышц спины 	1
Февраль		
1 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Ручеек»</p> <p>Цель: Учить броски и ловлю фитбол- мячи двумя руками в парах.</p> <p>)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разучить технику перебрасывания мяча двумя руками в парах - Разучить броски мяча двумя руками. - Способствовать укреплению мышц плечевого пояса - Увеличивать объем движений рук 	1
2 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Гонка мячей»</p> <p>Цель: Учить основным движениям с мячом в руках</p> <ul style="list-style-type: none"> - Совершенствовать ходьбу с фитболом в руках - Совершенствовать прыжки на месте с фитболом в руках - Разучить прыжки на двух ногах с проведением - Способствовать укреплению ягодичных мышц 	1
3 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Два мяча»</p> <p>Цель: Учить выполнять прыжки на месте сидя на фитбол-мяче</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разучить технику выполнения прыжков на месте сидя на мяче в медленном темпе - Разучить технику выполнения прыжков на месте сидя на мяче в быстром темпе - Способствовать развитию чувства коллективизма 	1
4 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Хитрая лиса»</p> <p>Цель: Учить детей, сидя на мяче самостоятельно проверять правильность постановки стоп</p> <p>Воспитывать осознанное отношение на занятиях фитбол - гимнастикой</p> <ul style="list-style-type: none"> - Формировать правильную осанку - Способствовать укреплению мышц спины 	1
Март		
1 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Черепяхи»</p>	1

	<p>Цель: Учить выполнять упражнения в парах</p> <ul style="list-style-type: none"> -Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку - Разучить технику выполнения упражнений в парах сидя на фитболе 	
2 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Вместе весело шагать»</p> <p>Цель: Учить выполнять упражнения в парах</p> <ul style="list-style-type: none"> - Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку - Разучить технику выполнения упражнений в парах стоя - Закрепить технику выполнения упражнений в парах сидя на фитболе 	1
3 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Ветер»</p> <p>Цель: Учить выполнять упражнения в парах</p> <ul style="list-style-type: none"> - Способствовать укреплению мышц плечевого пояса - Закрепит технику выполнения упражнений в парах стоя - Увеличивать объем движений рук 	1
4 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: « Жуки»</p> <p>Цель: Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Способствовать увеличению эластичности мышц - Разучить технику выполнения упражнений на растягивание на фитболе - Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх. 	1
Апрель		
1 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Непослушные мячи»</p> <p>Цель: Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Способствовать увеличению эластичности мышц - Закрепить технику выполнения упражнений на растягивание на фитболе - Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх. 	1
2 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Лови мяч»</p> <p>Цель: Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разучить технику выполнения упражнений на расслабление с фитболом - Способствовать развитию чувства коллективизма 	1
3 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Будьте здоровы»</p> <p>Цель: Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе</p> <ul style="list-style-type: none"> - Совершенствовать технику выполнения упражнений на расслабление с фитболом - Способствовать профилактике плоскостопия 	1
4 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Морские камушки»</p> <p>Цель: Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям. - Способствовать развитию чувства коллективизма 	1
Май		
1 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Веселые затейники»</p> <p>Цель: Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепить технику выполнения упражнений на фитболе из исходного положения стоя на коленях - Побуждать к проявлению настойчивости на занятиях фитбол гимнастикой - Формировать устойчивый интерес к двигательным 	1

	занятиям	
2 неделя	<p align="center">Тема: «Буратино»</p> <p>Цель: Закреплять навык правильной осанки.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Способствовать укреплению мышц спины - Закреплять навык правильной осанки на занятиях фитбол гимнастикой - Разучить технику перехода из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди 	1
3 неделя	<p align="center">Тема: «Сделай фигуру»</p> <p>Цель: Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Совершенствовать технику выполнения упражнений на фитбол мяче с сохранением правильной осанки - Способствовать укреплению мышц формирующих и поддерживающих правильную осанку - Разучить технику выполнения упражнения на фитболе при уменьшении площади опоры. 	1
4 неделя	<p align="center">Тема: «Вперед к победе!»</p> <p>Цель: Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям. - Способствовать развитию чувства коллективизма - Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью 	1

4 подгруппа

неделя	Темы/направления деятельности	Основные задачи работы	Кол-во часов
октябрь			
1 неделя	<p align="center">Тема: «Эти разноцветные мячи»</p> <p>Цель: Создать представления о форме и физических свойствах фитбола.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Стимулировать развитие анализаторных систем, проприоцептивной чувствительности; - Развивать зрительное восприятие - Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью 		1
2 неделя	<p align="center">Тема: «Мой веселый звонкий мяч»</p> <p>Цель: Создать представления о форме и физических свойствах фитбола.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям. - Совершенствовать прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой» 		1
3 неделя	<p align="center">Тема: «Бусинки»</p> <p>Цель: Обучить правильной посадке на фитболе.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Способствовать развитию координационных способностей - Разучить правильную посадку на фитбол - Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям. 		1
4 неделя	<p align="center">Тема: «Паровозик»</p> <p>Цель: Обучить правильной посадке на фитболе</p> <ul style="list-style-type: none"> - Способствовать развитию координационных способностей - Закрепить правильную посадку на фитбол - Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью 		1
Ноябрь			

1 неделя	<p align="center">Тема: «Гусеница»</p> <p>Цель: Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении сидя</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разучить технику выполнения упражнений в исходном положении сидя на мяче - Способствовать укреплению мышц спины 	1
2 неделя	<p align="center">Тема: «Догони мяч»</p> <p>Цель: Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении сидя</p> <ul style="list-style-type: none"> - Закрепить технику выполнения упражнений в исходном положении сидя на мяче - Способствовать укреплению мышц спины 	1
3 неделя	<p align="center">Тема: «Быстрый и ловкий»</p> <p>Цель: Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении лежа</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разучить технику выполнения упражнений в исходном положении лежа на мяче на спине - Разучить технику выполнения упражнений в исходном положении лежа на спине на полу - Способствовать укреплению мышц брюшного пресса 	1
4 неделя	<p align="center">Тема: «Волшебный сон»</p> <p>Цель: Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении лежа</p> <ul style="list-style-type: none"> - Закрепить выполнение упражнений в исходном положении лежа на мяче на животе - Совершенствовать выполнение упражнений в исходном положении лежа на животе на полу - Способствовать укреплению мышц брюшного пресса 	1
Декабрь		
1 неделя	<p align="center">Тема: «Ковбой»</p> <p>Цель: Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении стоя</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разучить упражнения с фитболом в исходном положении стоя на двух ногах - Разучить упражнения с фитболом в исходном положении стоя на одной ноге - Способствовать укреплению ягодичных мышц 	1
2 неделя	<p align="center">Тема: «Здравствуй, солнце!»</p> <p>Цель: Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении стоя</p> <ul style="list-style-type: none"> - Закрепить выполнение упражнений с фитболом в исходном положении стоя на двух ногах - Совершенствовать выполнение упражнений с фитболом в исходном положении стоя на одной ноге - Способствовать укреплению ягодичных мышц 	1
3 неделя	<p align="center">Тема: «Птички в гнездышках»</p> <p>Цель: Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении стоя на коленях</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разучить упражнения с фитболом в исходном положении стоя на коленях - Способствовать увеличению объема движений в верхнем плечевом поясе 	1
4 неделя	<p align="center">Тема: «Обезьянки»</p> <p>Цель: Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении стоя на коленях</p> <ul style="list-style-type: none"> - Совершенствовать выполнение упражнений с фитболом в исходном положении стоя на коленях - Способствовать увеличению объема движений в верхнем плечевом поясе - Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям. 	1
Январь		

1 неделя	<p align="center">Тема: «Веселые зайчата»</p> <p>Цель: Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений с фитболом</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разучить положение правильной осанки при выполнении упражнений с фитболом - Способствовать развитию равновесия - Укреплять мышцы плечевого пояса 	1
2 неделя	<p align="center">Тема: «Воздушный шар»</p> <p>Цель: Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений с фитболом</p> <ul style="list-style-type: none"> - Совершенствовать положение правильной осанки при выполнении упражнений с фитболом - Способствовать развитию равновесия - Укреплять мышцы плечевого пояса 	1
3 неделя	<p align="center">Тема: «Веселые старты»</p> <p>Цель: Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разучить выполнение упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе - Способствовать сохранению осанки при выполнении упражнений в сочетании с покачиванием на фитболе - Способствовать укреплению мышц спины 	1
4 неделя	<p align="center">Тема: «Зайчата»</p> <p>Цель: Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Закрепить выполнение упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе - Способствовать сохранению осанки при выполнении упражнений в сочетании с покачиванием на фитболе - Способствовать укреплению мышц спины 	1
Февраль		
1 неделя	<p align="center">Тема: «Ручеек»</p> <p>Цель: Учить броски и ловлю фитбол- мячи двумя руками в парах.</p> <p>)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разучить технику перебрасывания мяча двумя руками в парах - Разучить броски мяча двумя руками. - Способствовать укреплению мышц плечевого пояса - Увеличивать объем движений рук 	1
2 неделя	<p align="center">Тема: «Гонка мячей»</p> <p>Цель: Учить основным движениям с мячом в руках</p> <ul style="list-style-type: none"> - Совершенствовать ходьбу с фитболом в руках - Совершенствовать прыжки на месте с фитболом в руках - Разучить прыжки на двух ногах с проведением - Способствовать укреплению ягодичных мышц 	1
3 неделя	<p align="center">Тема: «Два мяча»</p> <p>Цель: Учить выполнять прыжки на месте сидя на фитбол-мяче</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разучить технику выполнения прыжков на месте сидя на мяче в медленном темпе - Разучить технику выполнения прыжков на месте сидя на мяче в быстром темпе - Способствовать развитию чувства коллективизма 	1
4 неделя	<p align="center">Тема: «Хитрая лиса»</p> <p>Цель: Учить детей, сидя на мяче самостоятельно проверять правильность постановки стоп</p> <p>Воспитывать осознанное отношение на занятиях фитбол - гимнастикой</p> <ul style="list-style-type: none"> - Формировать правильную осанку 	1

	- Способствовать укреплению мышц спины	
Март		
1 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Черепахи»</p> <p>Цель: Учить выполнять упражнения в парах</p> <ul style="list-style-type: none"> - Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку - Разучить технику выполнения упражнений в парах сидя на фитболе 	1
2 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Вместе весело шагать»</p> <p>Цель: Учить выполнять упражнения в парах</p> <ul style="list-style-type: none"> - Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку - Разучить технику выполнения упражнений в парах стоя - Закрепить технику выполнения упражнений в парах сидя на фитболе 	1
3 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Ветер»</p> <p>Цель: Учить выполнять упражнения в парах</p> <ul style="list-style-type: none"> - Способствовать укреплению мышц плечевого пояса - Закрепит технику выполнения упражнений в парах стоя - Увеличивать объем движений рук 	1
4 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: « Жуки»</p> <p>Цель: Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Способствовать увеличению эластичности мышц - Разучить технику выполнения упражнений на растягивание на фитболе - Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх. 	1
Апрель		
1 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Непослушные мячи»</p> <p>Цель: Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Способствовать увеличению эластичности мышц - Закрепить технику выполнения упражнений на растягивание на фитболе - Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх. 	1
2 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Лови мяч»</p> <p>Цель: Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разучить технику выполнения упражнений на расслабление с фитболом - Способствовать развитию чувства коллективизма 	1
3 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Будьте здоровы»</p> <p>Цель: Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе</p> <ul style="list-style-type: none"> - Совершенствовать технику выполнения упражнений на расслабление с фитболом - Способствовать профилактике плоскостопия 	1
4 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Морские камушки»</p> <p>Цель: Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям. - Способствовать развитию чувства коллективизма 	1
Май		
1 неделя	<p style="text-align: center;">Тема: «Веселые затейники»</p> <p>Цель: Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепить технику выполнения упражнений на фитболе из исходного положения стоя на коленях 	1

	- Побуждать к проявлению настойчивости на занятиях фитбол гимнастикой - Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям	
2 неделя	Тема: «Буратино» Цель: Закреплять навык правильной осанки. - Способствовать укреплению мышц спины - Закреплять навык правильной осанки на занятиях фитбол гимнастикой - Разучить технику перехода из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди	1
3 неделя	Тема: «Сделай фигуру» Цель: Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры. - Совершенствовать технику выполнения упражнений на фитбол мяче с сохранением правильной осанки - Способствовать укреплению мышц формирующих и поддерживающих правильную осанку - Разучить технику выполнения упражнения на фитболе при уменьшении площади опоры.	1
4 неделя	Тема: «Вперед к победе!» Цель: Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. - Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям. - Способствовать развитию чувства коллективизма - Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью	1

2.5 Оценочные материалы (педагогическая диагностика) достижения детьми планируемых результатов

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в процессе обучения по программе	Наблюдение-Анализ процесса и продуктов детской деятельности	2 раза в год	2 недели	Октябрь Май

Оценивание качества образовательной деятельности:

1. поддерживает ценности развития и позитивной социализации ребенка дошкольного возраста;
2. учитывает факт разнообразия путей развития ребенка;
3. ориентирует систему дошкольного образования на поддержку вариативности используемых образовательных программ и организационных форм дошкольного образования;
4. обеспечивает выбор методов и инструментов оценивания качества образовательной деятельности для семьи, образовательной организации и для педагогов в соответствии: – с разнообразием вариантов развития ребенка в дошкольном детстве; – разнообразием вариантов образовательной среды.

Оценка результатов освоения программы необходима для:

- выявления начального уровня развития способностей ребенка состояния его эмоциональной сферы;
 - прослеживания динамики развития;
 - проектирования и индивидуальной работы;
 - оценки эффекта педагогического воздействия
 - прослеживания динамики развития;
 - проектирования и индивидуальной работы;
 - оценки эффекта педагогического воздействия
- Формы подведения итогов реализации программы
- Проведение открытых занятий

Диагностика развития физических качеств детей

Для оценки психомоторного развития дошкольников в практике детских образовательных учреждений используются следующие диагностические методики. Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны. Критерии оценки выполнения: 3 балла — правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован; 2 балла — неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован. 1 балл — ребенок не может выполнить задание уже на втором движении; 0 баллов — отказ от выполнения движения.

Задания для детей 3-4 лет

А - стопы расположены свободно, руки вдоль туловища. В этой позиции с закрытыми глазами необходимо находиться в течение 10 сек. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

В — после предварительного показа ребенку предлагается закрыть глаза и коснуться указательным пальцем правой и левой руки поочередно кончика носа.

С — в течение 10 сек. указательными пальцами горизонтально вытянутых вперед рук ребенок должен описывать в воздухе круги любого размера.

Задания для детей 4-5 лет

А — пятка правой (левой) ноги прижата к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. В этой позиции с закрытыми глазами необходимо находиться в течение 10 сек. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

В — после предварительного показа ребенку предлагается закрыть глаза и коснуться указательным пальцем правой и левой руки поочередно кончика носа.

С — в течение 10 сек. указательными пальцами горизонтально вытянутых вперед рук ребенок должен описывать в воздухе круги любого размера.

Задания для детей 5-6 лет

А — пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Необходимо сохранить заданную позу (устоять на носках) с закрытыми глазами. Для детей этого возраста норма 15 сек.

В — после предварительного показа ребенку предлагается закрыть глаза и коснуться указательным пальцем правой и левой руки поочередно кончика носа.

А — в течение 10 сек. ребенок должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена к колену и отведена под прямым углом. После 30-секундного отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.

Задания для детей 6-7 лет

А — в течение 10 сек. ребенок должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена к колену и отведена под прямым углом. После 30-секундного отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.

В — ребенку предлагается по команде быстро, без помощи рук, сесть по-турецки, затем встать.

С — после предварительного показа ребенку предлагается закрыть глаза и коснуться указательным пальцем правой и левой руки поочередно кончика носа.

2.6 Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся

Месяц	Темы	Формы работы	Дополнительная информация
октябрь	Рекомендации для подбора индивидуального комплекса упражнений	Общее родительское собрание Индивидуальные консультации	Индивидуальные беседы на тему «Фитбол в домашних условиях»
ноябрь	«Мой друг- фитбол»	Открытое занятие	Открытое занятие
декабрь	«Фитбол. Как заниматься дома?»	Индивидуальные консультации	Стеновая информация «Мой друг фитбол»
январь			
февраль			
март	Отчет о проделанной работе за 2022-2023 учебный год	Общее родительское собрание Индивидуальные консультации	Фотовыставка «Чему я научился»
апрель	«Мой друг- фитбол»	Открытое занятие	Открытое занятие
май	«Мой друг- фитбол»	Открытое занятие	Фотоколлаж/видеоролик

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ 3.1 Максимально допустимая образовательная нагрузка (формы СОД, занятия)

(в соответствии с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 г. Москва «Об утверждении санитарных правил; СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиеническими нормативами и требованиями к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. №2 г. Москва «Об утверждении санитарных правил и норм).

Возраст обучающихся	Продолжительность одного занятия (формы СОД)	Количество образовательных форм (занятий, СОД) <i>в неделю</i>	Перерывы между формами СОД (занятиями)
3-4 лет	Не более- 15 мин.	2	<i>не менее 10 минут</i>
4-5 лет	Не более- 20 мин.	2	<i>не менее 10 минут</i>
5-6 лет	Не более- 25 мин.	2	<i>не менее 10 минут</i>
6-7 лет	Не более 30 мин.	2	<i>не менее 10 минут</i>

3.2 Методические материалы

Реализуемые образовательные технологии

Для успешной реализации программы «Фитболгимнастика» используются различные педагогические технологии:

- игровые, т.к. ведущей деятельностью для детей дошкольного возраста является игровая;
- информационно-коммуникационные – обеспечивают наглядность, доступность, устойчивый интерес к познанию нового, представляют новые возможности добычи информации;
- технологии деятельностного метода, развития критического и творческого мышления, которые обеспечивают самостоятельный поиск новых знаний на основе имеющихся знаний и опыта ребёнка. Ориентация на самостоятельную деятельность ребёнка органично сочетается с групповыми методами работы.
- Здоровьесберегающие - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

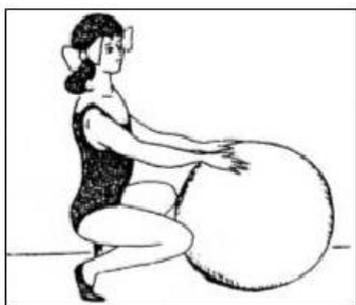
- Личностно-ориентированные технологии, которые ставят в центр всей системы дошкольного образования личность ребенка, обеспечение комфортных условий в дошкольном учреждении, бесконфликтных и безопасных условий ее развития, реализация имеющихся природных потенциалов.

Для реализации Программы используются методические материалы и средства обучения и воспитания.

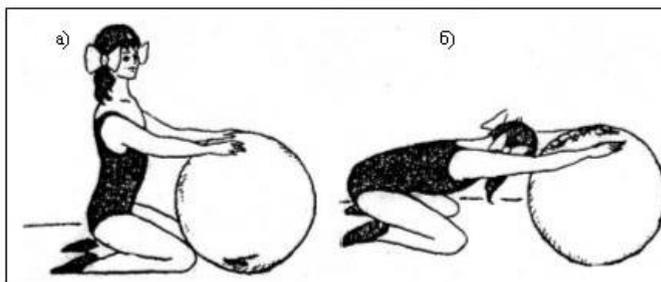
методические материалы и средства обучения и воспитания	
Учебно-наглядные пособия	<input type="checkbox"/> Мячи – фитболы (диаметр 45 см) <input type="checkbox"/> Схемы <input type="checkbox"/> Иллюстрации
Список литературы	<p>1. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебнометод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 64 с.</p> <p>2. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос.-Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.</p> <p>3. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь, 2002.- 176 с.</p> <p>4. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 72 с.</p> <p>5. Теория и методика физического воспитания /Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: ФиС, 1976.Т. 1, с. 85.</p> <p>6. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ Г.В.Каштанова, Е.Г. Мамаева.-2-е изд.,испр. И доп.- М.:АРКТИ,2007.</p> <p>7. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2001.</p> <p>8. Железняк Н.Ч. занятия на тренажерах в детском саду.-М.:Издательство «Скрипторий 2003», 2009.</p> <p>9. Колмыкова подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. СПб, ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2012.</p> <p>10. Никишина -класс для руководителей и педагогов ДОУ. Здоровьесберегающая педагогическая система: модели, подходы, технологии. Методическое пособие с электронным приложением. М., Планета, 2012.</p> <p>11. Новикова представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет. М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2010.</p> <p>12. Оздоровительная работа в ДОУ. Нормативно-правовые документы, рекомендации. Волгоград, 2007.</p> <p>13. Степаненкова проведения подвижных игр. М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2005.</p> <p>14. Степаненкова проведения подвижных игр. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2009.</p>

Приложение 1

Примерный комплекс упражнений с мячами



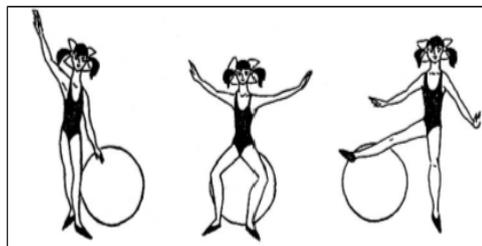
Присед с опорой руками на фитбол



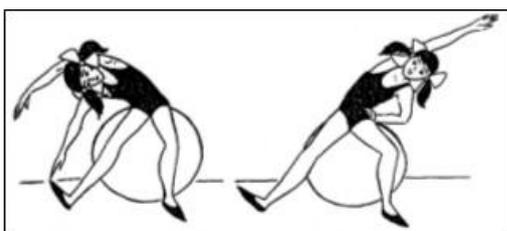
Из положения седа на пятки, руки в опоре на фитболе – а; откатить фитбол руками вперед, вытянуть позвоночник – б



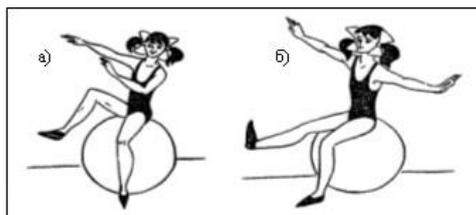
Из положения с кид на фитболе переход в положение стоя с опорой о фитбол



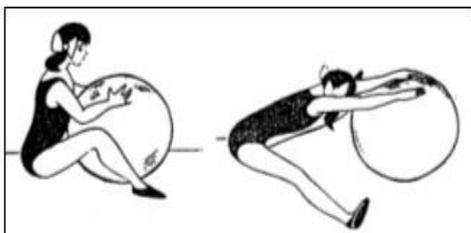
Из положения стоя на левой ноге, правая на фитболе, переход в положение сидя на фитболе с последующей стойкой у фитбола



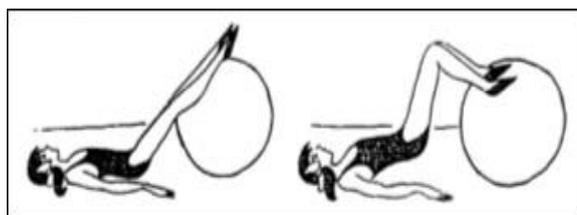
Сидя на фитболе наклоны в стороны с разным положением рук



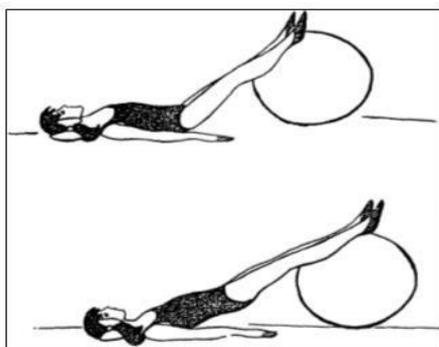
Сидя на фитболе поочередно сгибание ног с махом рук в стороны – а; сидя на фитболе поочередные махи прямыми ногами, руки в стороны – б



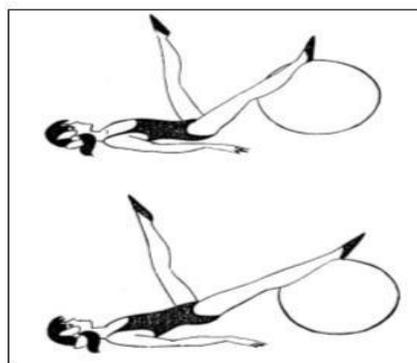
Из положения седа на полу: фитбол между согнутых ног, откатить руками фитбол вперед, ноги выпрямить



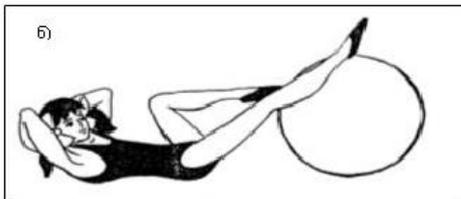
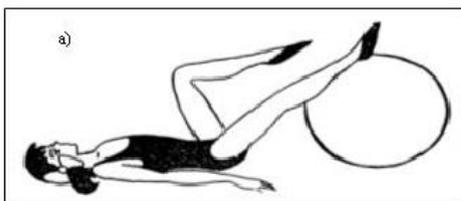
Из положения лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, подкатить стопами фитбол к ягодицам и приподнять таз



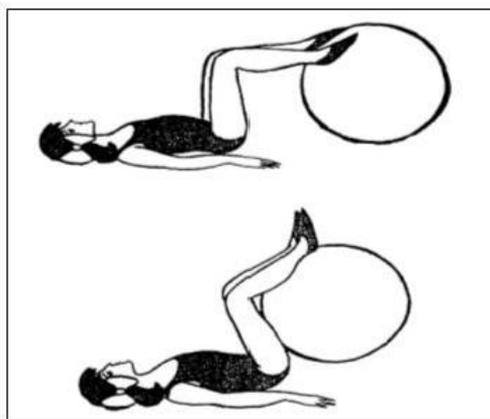
Из положения лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз (держат)



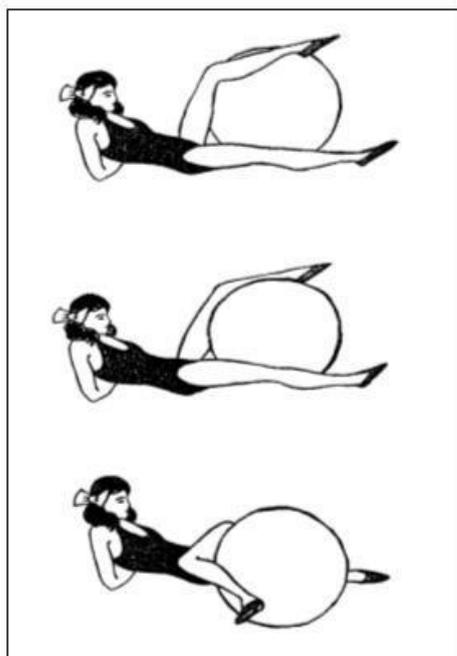
Из положения лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз, с поочередным махом левой и правой ногой вверх



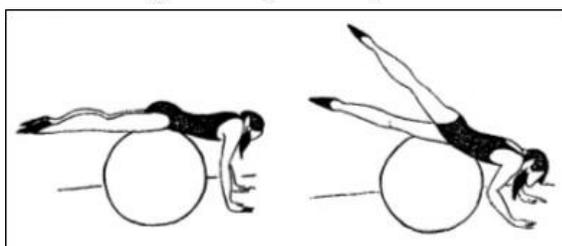
Из положения лежа на спине на полу – а, ноги на фитболе, приподнять голову и плечи, руки на затылок – б



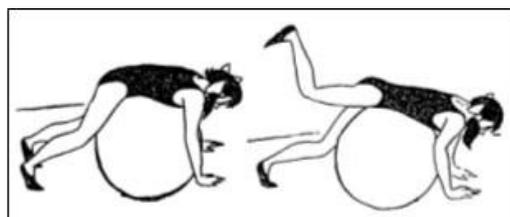
Лежа на спине на полу, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на фитболе – обхватить фитбол стопами и приподнять вверх



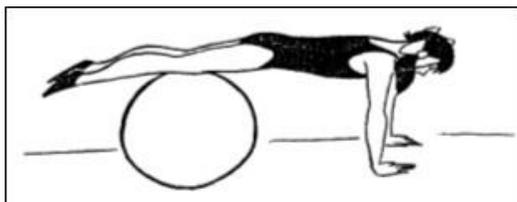
Из положения лежа на спине в упоре руками сзади, фитбол между ногами, скользя левой ногой по фитболу, перенести ее вправо и наоборот



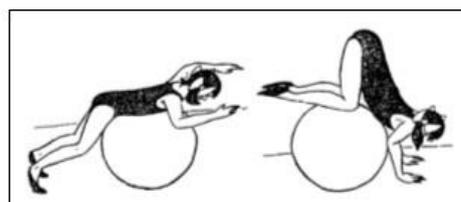
Из положения лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу, поочередное поднимание прямых ног



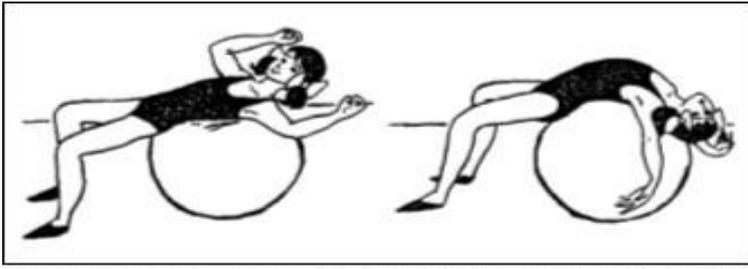
Из положения лежа на фитболе на животе, с упором руками и ногами на полу поочередные махи ног, согнутых в коленных суставах



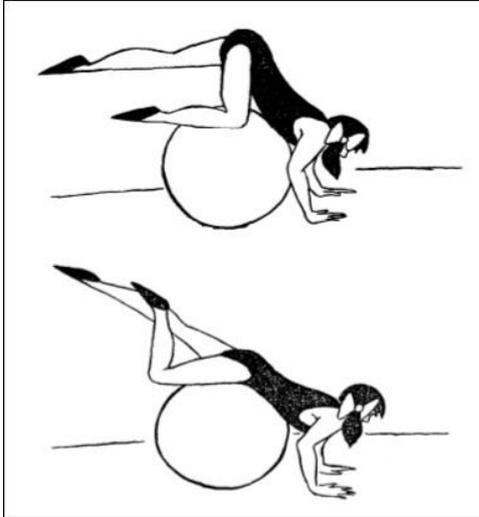
Из положения упора стоя на коленях, руки на фитболе, переход в положение лежа на фитболе с упором руками на полу



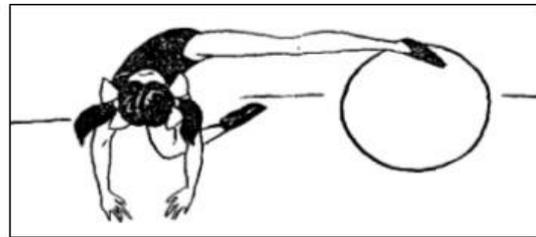
Из положения лежа на фитболе на животе переход, прокатываясь по фитболу, в упор руками на полу, ноги, согнутые в коленях, на фитболе



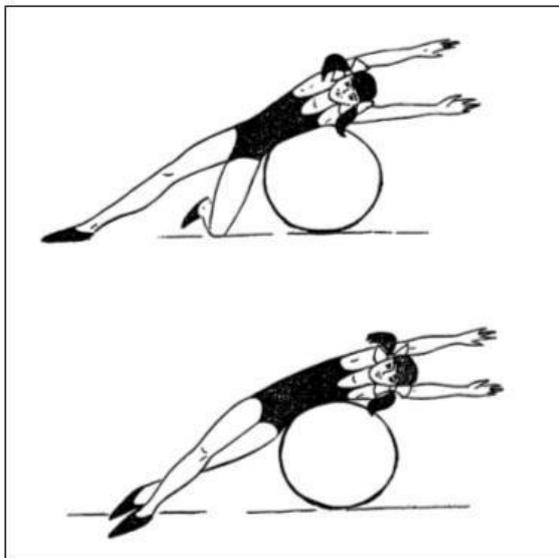
Из положения лежа на фитболе на спине, опустить голову и руки, упражнение в расслаблении



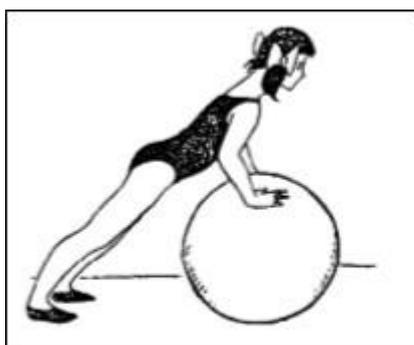
Из положения лежа на фитболе на животе, упор руками на полу, ногами подкатить фитбол к груди, опираясь на фитбол согнутой в коленном суставе ногой



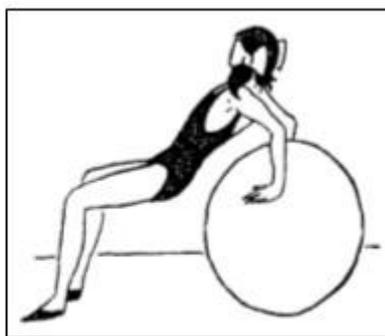
Из коленно-кистевое положения мах ногой в сторону с опорой на фитбол



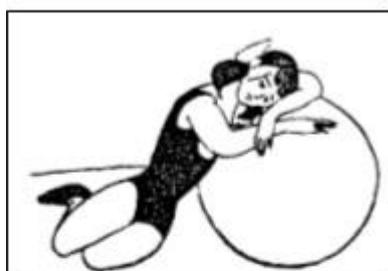
Из положения лежа на фитболе на боку, одна нога в упоре на колене, переход в положение лежа на боку с выпрямленными ногами



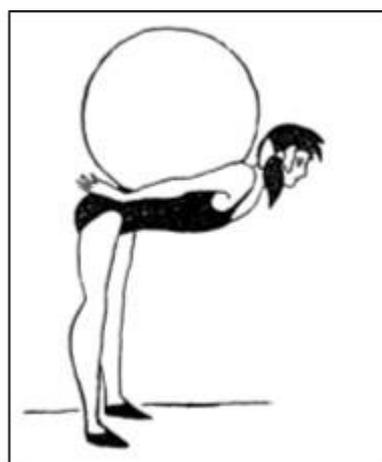
Отжимание в упоре руками на фитболе, ноги на полу



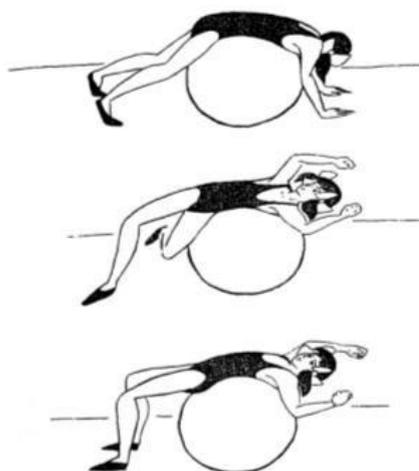
Упор руками сзади на фитболе, не касаясь ягодиц, ноги на полу



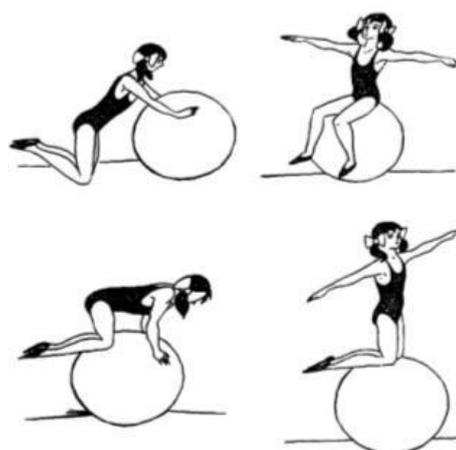
Упражнение в расслаблении, сидя на полу, фитбол сбоку



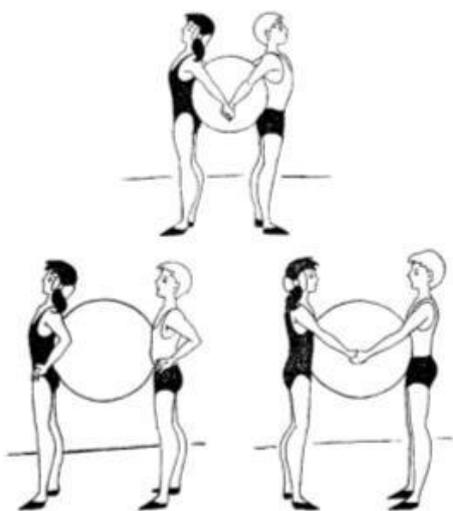
Упражнение в балансировке фитбола на спине



Переход перекатом из положения лежа на фитболе на животе в положение лежа на фитболе на спине



Виды балансировки на фитболе



Упражнения
с фитболом
в парах